



## Analisis Implementasi Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat pada Murid SMP Negeri 1 Pringapus

Agus Riyanto<sup>1\*</sup>, Jariyanto<sup>2</sup>, Wintarti<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>SMP Negeri 1 Pringapus, Kabupaten Semarang, Indonesia

\*Penulis Korespondensi : [agusriyanto083@guru.smp.belajar.id](mailto:agusriyanto083@guru.smp.belajar.id)

**Abstract :** *The Great Indonesian Children's Seven Habits Movement (7 KAIH) comprises seven daily habits that children should practice to cultivate a culture and to shape the nation's main character. The implementation of the 7 KAIH Movement requires support from parents and educational units. This study aims to analyze the implementation of the 7 KAIH Movement among students of Junior High School Pringapus. Data processing in this study employed a quantitative method that analyzes the numerical responses from respondents' questionnaires. Overall, the 7 KAIH aspects have been implemented well by the students. The aspect of community-involvement habits has the highest measurement index, at 87.89%. Students of Junior High School Pringapus have well habituated involvement in social activities. The sports habit aspect has the lowest measurement index, at 70.51%. The role of parents in providing home sports facilities needs to be enhanced. Furthermore, schools need to optimize sports habituation programs to ensure they are accessible to all students. Collaboration between schools, parents, and the community is crucial to creating an environment that supports the optimal implementation of the 7 KAIH.*

**Keywords:** *Character Building; Character Education; Child Habits; Implementation; Junior High School.*

**Abstrak :** Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (7 KAIH) adalah tujuh pembiasaan yang harus dilakukan oleh anak setiap hari sehingga membudaya dan membentuk karakter utama bangsa. Implementasi Gerakan 7 KAIH membutuhkan dukungan dari orangtua dan satuan pendidikan. Penelitian ini bertujuan menganalisis implementasi Gerakan 7 KAIH pada murid SMP Negeri 1 Pringapus. Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang mengolah angka hasil jawaban angket responden. secara keseluruhan aspek Gerakan 7 KAIH telah dilaksanakan murid dengan baik. Aspek kebiasaan bermasyarakat memiliki indeks pengukuran paling tinggi, sebesar 87,89%. Murid SMP Negeri 1 Pringapus sudah membiasakan secara baik perilaku keterlibatan dalam kegiatan sosial. Aspek kebiasaan berolahraga mempunyai indeks pengukuran terendah, sebesar 70,51%. Peran orangtua dalam menyediakan fasilitas olahraga di rumah perlu ditingkatkan. Selain itu, sekolah juga perlu mengoptimalkan program pembiasaan olahraga agar dapat diakses oleh semua murid. Kerjasama antara sekolah, orangtua, dan masyarakat sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung implementasi 7 KAIH secara optimal.

**Kata kunci:** Implementasi; Karakter Bangsa; Pembiasaan Anak; Pendidikan Karakter; Sekolah Menengah Pertama.

### 1. PENDAHULUAN

Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (7 KAIH) merupakan salah satu program prioritas Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah (Kemendikdasmen) untuk mendukung misi Asta Cita keempat dari pemerintah, yaitu memperkuat pembangunan sumber daya manusia, sains, teknologi, pendidikan, kesehatan, prestasi olahraga, kesetaraan gender, serta penguatan peran perempuan, pemuda, dan penyandang disabilitas. Gerakan 7 KAIH bertujuan menanamkan kebiasaan positif untuk membentuk karakter anak-anak Indonesia agar menjadi generasi yang sehat, cerdas, dan berakarakter unggul. Karakter utama bangsa dapat tercapai melalui pembiasaan yang harus dilakukan oleh anak setiap hari sehingga membudaya. Pembiasaan yang harus dilakukan oleh anak setiap hari ini disebut dengan tujuh kebiasaan anak

Indonesia hebat, yaitu bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat.

Tujuh kebiasaan ini diharapkan dapat terlaksana setiap hari, berkelanjutan, hingga menjadi budaya, dan terinternalisasi menjadi karakter. Pembentukan karakter tersebut membutuhkan waktu dan keterlibatan berbagai pihak terutama keluarga dan satuan pendidikan. Orang tua/wali, guru, dan satuan pendidikan mempunyai peran penting dalam membimbing anak menerapkan tujuh kebiasaan Anak Indonesia Hebat.

Gerakan 7 KAIH di SMP Negeri 1 Pringapus sudah diterapkan sejak awal semester 1 tahun ajaran 2025/2026. Pembiasaan tersebut dilakukan di sekolah dan juga di rumah. Khusus di sekolah, pembiasaan dilaksanakan dalam bentuk aktivitas positif untuk menunjang program, seperti masuk sebelum pukul 07.10 WIB (Bangun Pagi), membaca Surat Pendek dan Salat Duhur Berjamaah (Beribadah), Senam Anak Indonesia Hebat Setiap Jumat dan Sabtu pagi (Berolahraga), literasi 30 menit sebelum jam pelajaran pertama (Gemar Belajar), program Jumat Sehat dan Bergizi (Makan Bergizi), dan dana sosial setiap Selasa (Bermasyarakat).

Di dalam memantau penerapan program, sekolah juga membuat Jurnal Gerakan 7 KAIH yang harus diisi murid setiap hari. Secara periodik, guru wali akan mengecek dan memberikan refleksi terhadap perkembangan pembiasaan yang dilakukan murid. Namun demikian, implementasi program ini pasti menemui beberapa kendala. Sebagai sebuah program baru yang bertujuan membiasakan, tentu dukungan dari orangtua dan satuan pendidikan sangat dibutuhkan. Kendala tersebut bisa berasal dari lingkungan keluarga dan juga murid itu sendiri. Misalnya dari orangtua, kendala utama adalah sebagian besar orangtua murid (terutama ibu) adalah pekerja pabrik yang harus berangkat pagi untuk bekerja, sehingga tidak sempat menyiapkan sarapan dan memantau aktivitas anaknya setelah pulang sekolah. Sedangkan dari sisi murid, contohnya kebiasaan menghabiskan waktu untuk bermain *handphone* membuat mereka malas bergerak, hilang konsentrasi belajar, dan kesulitan membiasakan tidur cepat. Kurangnya pemantauan orangtua di rumah juga membuat murid menjadi malas belajar dan malas beribadah. Berpijak dari permasalahan tersebut, maka peneliti tergerak untuk melakukan penelitian tentang analisis implementasi Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat pada murid SMP Negeri 1 Pringapus. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan secara mendalam tentang implementasi Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat pada murid SMP Negeri 1 Pringapus Kabupaten Semarang.

## **2. TINJAUAN PUSTAKA**

### **Kajian tentang Gerakan 7 KAIH**

Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (7 KAIH) adalah tujuh pembiasaan yang harus dilakukan oleh anak setiap hari sehingga membudaya dan membentuk karakter utama bangsa. Tujuh pembiasaan ini meliputi bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat. Kebiasaan-kebiasaan ini bertujuan untuk menanamkan nilai-nilai positif dalam kehidupan sehari-hari, sebagai langkah menuju Indonesia Emas 2045 (Mentari, 2025).

Di dalam Panduan Penerapan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat pada Jenjang SMP yang diterbitkan oleh Pusat Penguatan Karakter (2025) dinyatakan bahwa secara umum, 7 kebiasaan anak Indonesia hebat mempunyai manfaat untuk menumbuhkembangkan delapan karakter bangsa pada setiap individu anak atau peserta didik, yakni religius, bermoral, sehat, cerdas dan kreatif, kerja keras, disiplin dan tertib, mandiri, serta bermanfaat.

Secara khusus, manfaat 7 kebiasaan Anak Indonesia Hebat ini adalah sebagai berikut.

#### **a. Bangun Pagi**

Bangun pagi merupakan kebiasaan bangun di pagi hari yang apabila dilakukan setiap hari akan memberikan manfaat diantaranya melatih kedisiplinan, meningkatkan kemampuan mengelola waktu, meningkatkan kemampuan mengendalikan diri, meningkatkan keseimbangan jiwa dan raga yang dapat berkontribusi pada kesuksesan seseorang.

#### **b. Beribadah**

Kebiasaan beribadah merupakan fondasi penting dalam pembentukan karakter positif pada anak yang bermanfaat untuk mendekatkan hubungan individu dengan Tuhan, meningkatkan nilai-nilai etika, moral, spiritual, dan sosial, serta meningkatkan pemahaman tujuan hidup dan arah yang bermakna.

#### **c. Berolahraga**

Kebiasaan berolahraga merupakan bagian penting dari gaya hidup sehat yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan fisik dan mendukung kesehatan mental, menjaga kebugaran tubuh, meningkatkan potensi diri, dan meningkatkan nilai sportivitas.

#### **d. Makan Sehat dan Bergizi**

Kebiasaan makan sehat dan bergizi berkaitan dengan prinsip dan nilai tentang pentingnya memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh untuk mendukung kehidupan yang sehat, seimbang, dan bermakna.

e. Gemar Belajar

Kebiasaan gemar belajar adalah kebiasaan yang sangat penting dalam perkembangan pribadi dan akademis. Kebiasaan ini bermanfaat untuk mengembangkan diri, menumbuhkan kreativitas dan imajinasi, menemukan kebenaran dan pengetahuan, serta membentuk kerendahan hati dan rasa empati.

f. Bermasyarakat

Kebiasaan bermasyarakat adalah perilaku terlibat dalam kegiatan sosial, budaya, atau lingkungan di komunitas tempat tinggal seseorang. Kebiasaan ini bermanfaat untuk menumbuhkembangkan nilai gotong royong, kerja sama, saling menghormati, toleransi, keadilan, dan kesetaraan, serta meningkatkan tanggung jawab terhadap lingkungan, dan rasa sekaligus menciptakan kegembiraan.

g. Tidur Cepat

Tidur cepat merupakan kebiasaan tidur tepat waktu di malam hari pada waktunya sesuai usia anak agar dapat bangun pagi. Kebiasaan tidur cepat ini dipengaruhi waktu ideal yang dibutuhkan anak.

Di dalam Surat Edaran Bersama Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah Nomor 1 Tahun 2025, Menteri Dalam Negeri Nomor 800.2.1/225/SJ, dan Menteri Agama Nomor 1 Tahun 2025 tentang Penguatan Pendidikan Karakter melalui Pembiasaan di Satuan Pendidikan disampaikan bahwa pelaksanaan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat harus dilakukan dengan pendekatan pembiasaan yang penuh kesadaran (*mindfulness*), bermakna (*meaningful*), dan menggembirakan (*joyful*);

Sebagai tindak lanjut surat edaran tersebut, Kemendikdasmen kemudian menerbitkan Surat Edaran Kemendikdasmen Nomor 14 Tahun 2025 tentang Optimalisasi Pelaksanaan Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat di Satuan Pendidikan. Dukungan Kemendikdasmen untuk optimalisasi pelaksanaan Gerakan 7 KAIH sesuai Surat Edaran Kemendikdasmen Nomor 14 Tahun 2025 adalah sebagai berikut.

- a) Menginstruksikan kepala satuan pendidikan untuk : (1) mengimplementasikan Gerakan 7 KAIH sesuai panduan; (2) membudayakan semangat positif melalui yel-yel Anak Indonesia Hebat; (3) menerapkan Pertemuan Pagi Ceria melalui Senam Anak Indonesia Hebat, menyanyikan lagu Indonesia Raya, dan berdoa bersama sebelum pembelajaran; (4) melaksanakan jeda ceria di sela-sela proses pembelajaran.
- b) Mendorong dan/atau memfasilitasi kolaborasi satuan pendidikan, keluarga, masyarakat (organisasi atau mitra) dan media di wilayah kerja masing-masing untuk mengintegrasikan 7 KAIH dalam berbagai kegiatan program penguatan karakter.

- c) Melakukan edukasi dan sosialisasi Gerakan 7 KAIH melalui berbagai media dengan menyesuaikan kearifan lokal daerah masing-masing.

### **Implementasi Gerakan 7 KAIH di SMP Negeri 1 Pringapus**

Implementasi Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (7 KAIH) di SMP Negeri 1 Pringapus sudah dilakukan semenjak awal semester 1 Tahun Ajaran 2025/2026. Implementasi Gerakan 7 KAIH tersebut dilaksanakan di rumah dan juga di sekolah. Pembiasaan yang dilakukan di rumah merupakan sebagian dari aktivitas Gerakan 7 KAIH yang tidak dilakukan di sekolah, seperti tidur cepat, bangun pagi, beribadah, dan bermasyarakat. Pembiasaan di rumah ini dengan melibatkan orangtua sebagai mitra. Sedangkan Gerakan 7 KAIH di sekolah berupa rancangan aktivitas pembiasaan yang dilakukan murid selama berada di sekolah untuk membentuk karakter positif mereka. Aktivitas pembiasaan ini juga menjadi program sekolah tercantum di dalam Kurikulum Satuan Pendidikan Tahun Ajaran 2025/2026.

Beberapa aktivitas pembiasaan yang dilakukan di sekolah untuk mendukung Gerakan 7 KAIH tersebut adalah sebagai berikut.

- a) Masuk sebelum pukul 07.10 WIB

Program ini bertujuan untuk membiasakan murid bangun pagi dan mendisiplinkan mereka untuk tidak terlambat masuk sekolah. Sekolah juga menerapkan budaya menyambut dan menyalami murid saat masuk ke sekolah yang dilakukan oleh guru piket tiap pagi.

- b) Pembacaan Asmaul Husna sebelum jam pelajaran pertama.

Pembacaan Asmaul Husna menjadi kegiatan rutin SMP Negeri 1 Pringapus setiap hari sebelum dimulai pembelajaran. Tujuannya menyadarkan murid akan pentingnya mengingat nama Allah dan berzikir kepada-Nya setiap saat.

- c) Senam Anak Indonesia Hebat

Kegiatan Senam Anak Indonesia Hebat dilaksanakan setiap hari Jumat dan Sabtu pagi sebelum pembelajaran dimulai. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan fisik sebelum menerima pembelajaran.

- d) Literasi

Kegiatan literasi dilakukan dalam bentuk membaca buku dengan durasi waktu 30 menit sebelum jam pelajaran. Kegiatan literasi ini dilakukan setiap Selasa dan Kamis. Hasil dari literasi ini, murid diminta membuat berbagai karya, seperti resume, komik, peta konsep, resensi, dan presentasi.

e) Sholat Duhur Berjamaah

Pembiasaan sholat duhur berjamaah adalah kegiatan rutin yang bertujuan mendidik murid menjadi pribadi yang disiplin, religius, dan berakhlak mulia dengan membiasakan mereka menjalankan sholat wajib di waktu duhur secara kolektif.

f) Program Jumat

Program Jumat dilaksanakan setiap jam pertama hari jumat, meliputi : Jumat Sehat dan Bergizi, Jumat Literasi, Jumat Kreatif, Jumat Bersih, dan Jumat Perwalian.

g) Sosial Selasa dan Infaq Jumat

Kegiatan Sosial Selasa dan Infaq Jumat bertujuan menumbuhkan karakter peduli sosial terhadap sesama. Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk pemberian infaq dan sedekah seikhlasnya untuk dimanfaatkan pada kegiatan sosial sekolah.

### 3. METODE PENELITIAN

#### Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian survei. Penelitian bertujuan untuk mendeskripsikan secara intensif dan mendalam tentang implementasi Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada data numerik yang dapat diukur dan dianalisis secara statistik.

#### Sampel Penelitian

Populasi penelitian adalah seluruh murid SMP Negeri 1 Pringapus Tahun Ajaran 2025/2026 yang berjumlah 693 murid. Karena jumlah populasi pada penelitian ini lebih dari 100, maka penentuan jumlah sampel penelitian (untuk pengisian kuesioner) dilakukan dengan menggunakan rumus Slovin, sebagai berikut.

$$n = N / (1 + N * e^2)$$

Kerangan :

n : jumlah sampel yang ingin dicari

N : jumlah populasi

e : *margin of error* (tingkat kesalahan yang dipilih, yaitu 5%)

Sesuai rumus tersebut di atas maka jumlah sampel pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

$$n = N / (1 + N * e^2)$$

$$n = 693 / (1 + 693 * 0,05^2)$$

$$n = 254$$

Jadi jumlah sampel penelitian adalah 254 responden yang tersebar di kelas VII, VIII, dan IX.

### **Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data dilakukan penyebaran kuesioner (angket) dalam bentuk Google Form. Metode kuesioner dilakukan dengan menyebarkan angket kepada responden untuk dijawab terkait implementasi Gerakan 7 KAIH. Angket berjenis tertutup dengan disediakan tiga pilihan jawaban, dengan skala Linkert. Jawaban pernyataan yang positif akan diberi skor 3, 2, dan 1 Sementara itu, untuk pernyataan negatif akan diberi skor 1, 2, dan 3.

### **Metode Pengolahan dan Analisis Data**

Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang mengolah angka hasil jawaban angket. Analisis data di dalam penelitian ini berupa analisis deskriptif untuk hasil angket. Analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik data hasil jawaban angket yang telah terkumpul.

Penentuan interpretasi skor dilakukan dengan rumus sebagai berikut.

$Y = \text{skor tertinggi likert} \times \text{jumlah responden}$

$X = \text{skor terendah likert} \times \text{jumlah responden}$

Karena skor tertinggi 3, skor terendah 1, dan jumlah responden 254 sehingga:

$$Y = 3 \times 254 = 762$$

$$X = 1 \times 254 = 254$$

$$\text{Rumus Indeks (\%)} = (X/Y) \times 100$$

$$\text{Rumus Indeks (\%)} = (254/762) \times 100$$

$$\text{Rumus Indeks (\%)} = 33,33$$

Dengan demikian, intervalnya adalah 33 (dibulatkan), sehingga kriteria interpretasi skor pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

- a. Angka 0% – 33,33% = Kurang Baik
- b. Angka 33,34% - 67% = Cukup Baik
- c. Angka 67,01% - 100% = Baik

Indeks (%) tiap pernyataan dihitung dengan menggunakan rumus berikut.

$$\text{Rumus Indeks (\%)} \text{ tiap pernyataan} = \text{Total Skor} / Y \times 100$$

Indeks (%) tiap aspek diperoleh dari rerata indeks dari seluruh indeks pernyataan pada aspek tersebut.

$$\text{Rumus Indeks (\%)} \text{ tiap aspek} = \text{rerata seluruh indeks pernyataan}$$

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### Hasil Penelitian

Indeks pengukuran hasil pengisian angket implementasi Gerakan 7 KAIH tiap pernyataan pada 254 murid SMP Negeri 1 Pringapus sebagai sampel penelitian ini disajikan dalam tabel berikut.

**Tabel 1.** Indeks Pengukuran Implementasi Gerakan 7 KAIH tiap Pernyataan.

No	Pernyataan	Rekapitulasi Jawaban						Indeks (%)	Kriteria
		Skor 3		Skor 2		Skor 1			
		f	%	f	%	f	%		
A.	<b>Bangun Pagi</b>								
1	Waktu bangun pagi	97	38,30	137	54,10	20	7,70	76,93	Baik
2	Cara bangun pagi	131	51,50	88	34,65	35	13,78	79,19	Baik
3	Suasana hati Anda setelah bangun pagi	91	35,70	157	61,70	7	2,60	77,70	Baik
4	Orangtua memberi contoh kebiasaan bangun pagi	212	83,46	33	12,80	9	3,65	93,21	Baik
5	Bermain atau berjalan-jalan sebentar setelah bangun pagi	15	5,91	145	57,10	94	37,20	56,37	Cukup Baik
6	Suasana pagi yang menyenangkan setelah Anda bangun pagi	73	28,60	160	62,80	22	8,66	73,35	Baik
B.	<b>Makan Sehat dan Bergizi</b>								
7	Sarapan sebelum berangkat sekolah	99	38,80	107	42,30	48	18,90	73,30	Baik
8	Orangtua menyiapkan sarapan setiap hari	163	64,10	71	27,80	21	8,10	85,33	Baik
9	Orangtua menyediakan pilihan makanan sehat yang bervariasi setiap hari	119	47,00	117	46,00	18	7,10	80,03	Baik
10	Orangtua memasak makanan sehat dan bergizi	160	62,80	92	36,20	3	1,00	87,27	Baik
11	Orangtua menyediakan makanan cepat saji di rumah	37	14,60	170	66,93	47	18,60	65,42	Cukup Baik
C.	<b>Gemar Belajar</b>								
12	Suasana hati saat akan berangkat sekolah	123	48,43	125	49,20	6	2,50	82,06	Baik
13	Menyiapkan perlengkapan sekolah sebelum berangkat ke sekolah	243	95,50	11	4,33	0	0,00	98,39	Baik



14	Suasana hati selama mengikuti pelajaran di sekolah	119	46,70	134	52,80	1	0,50	82,07	Baik
15	Orangtua menyediakan ruang dan fasilitas belajar yang memadai di rumah	124	48,70	89	35,20	41	16,10	77,53	Baik
16	Menyempatkan waktu untuk membaca buku setiap hari	42	16,60	186	73,40	26	10,10	68,90	Baik
17	Durasi waktu belajar di rumah	62	24,60	151	59,30	41	16,10	69,50	Baik
18	Orangtua membuat kesepakatan penggunaan gawai saat waktu belajar	54	21,10	120	47,20	81	31,70	63,13	Cukup Baik
<b>D. Bermasyarakat</b>									
19	Melaksanakan piket kelas	205	80,90	47	18,60	1	0,59	93,50	Baik
20	Orangtua mengajak untuk ikut kegiatan di masyarakat	117	46,20	122	48,03	15	6,00	80,22	Baik
21	Orangtua memberikan tugas yang melibatkan tanggung jawab	203	79,90	45	17,60	6	2,50	92,47	Baik
22	Keterlibatan dalam kegiatan amal di sekolah	158	62,30	83	32,70	13	5,00	85,77	Baik
<b>E. Beribadah</b>									
23	Pelaksanaan ibadah	144	56,80	106	41,70	4	1,50	85,10	Baik
24	Berdoa setiap memulai dan mengakhiri aktivitas	132	51,80	115	45,20	8	3,00	82,93	Baik
25	Orangtua mengajak untuk melaksanakan ibadah bersama	124	48,70	107	42,20	23	9,00	79,83	Baik
26	Orangtua mengingatkan untuk beribadah	209	82,40	43	17,10	1	0,50	93,97	Baik
<b>F. Berolahraga</b>									
27	Kepemilikan jadwal aktivitas fisik di rumah	74	29,10	117	46,20	62	24,60	68,10	Baik
28	Keterlibatan secara aktif dalam kegiatan olahraga di sekolah	130	51,30	112	44,20	11	4,50	82,27	Baik
29	Orangtua memfasilitasi dalam berolahraga di rumah	61	24,10	107	42,20	86	33,70	63,47	Cukup Baik
30	Orangtua membatasi waktu bermain gadget agar punya lebih banyak waktu beraktivitas	79	31,20	107	42,20	68	26,60	68,20	Baik

<b>G. Tidur Cepat</b>									
31	Orangtua menerapkan jam tidur malam	122	48,20	67	26,38	65	25,60	74,32	Baik
32	Durasi jam tidur dalam satu hari	183	71,90	65	25,60	6	2,50	89,80	Baik
33	Aktivitas fisik yang cukup di siang hari, sehingga dapat tidur cepat	83	32,70	142	55,80	29	11,60	73,77	Baik
34	Orangtua memberi contoh tidur cepat	149	58,80	74	29,10	31	12,10	82,23	Baik

*Sumber: Hasil analisis, 2025.*

Sesuai tabel di atas, berikut hasil analisis indeks pengukuran tertinggi dan terendah pada Implementasi Gerakan 7 KAIH untuk tiap pernyataan.

- 1) Aspek kebiasaan bangun pagi, indeks pengukuran tertinggi adalah pada pernyataan bahwa orangtua memberi contoh kebiasaan bangun pagi, yaitu sebesar 93,21% (Baik). Sedangkan indeks pengukuran terendah pada pernyataan bermain atau berjalan-jalan sebentar setelah bangun pagi, sebesar 56,37% (Cukup Baik).
- 2) Aspek kebiasaan beribadah, indeks pengukuran tertinggi pada pernyataan orangtua mengingatkan untuk beribadah, sebesar 93,97% (Baik) dan indeks pengukuran terendah pada pernyataan orangtua mengajak untuk melaksanakan ibadah bersama, sebesar 79,83% (Baik).
- 3) Aspek kebiasaan berolahraga, indeks pengukuran tertinggi pada pernyataan keterlibatan secara aktif dalam kegiatan olahraga di sekolah, yaitu sebesar 82,27% (Baik), dan indeks pengukuran terendah adalah pada pernyataan orangtua memfasilitasi dalam berolahraga di rumah, sebesar 63,47% (Baik).
- 4) Aspek kebiasaan makan sehat dan bergizi, indeks pengukuran tertinggi pada pernyataan bahwa orangtua memasak makanan sehat dan bergizi, sebesar 87,27% (Baik), dan indeks pengukuran terendah pada pernyataan orangtua menyediakan pilihan makanan sehat yang bervariasi setiap hari, yaitu sebesar 80,03% (Baik).
- 5) Aspek kebiasaan gemar belajar, indeks pengukuran tertinggi pada pernyataan menyiapkan perlengkapan sekolah sebelum berangkat ke sekolah, sebesar 98,39% (Baik), dan indeks pengukuran terendah pada pernyataan bahwa orangtua membuat kesepakatan penggunaan gawai saat waktu belajar, sebesar 63,13% (Cukup Baik).
- 6) Aspek kebiasaan bermasyarakat, indeks pengukuran tertinggi pada pernyataan melaksanakan piket kelas, yaitu sebesar 93,50% (Baik), dan indeks pengukuran terendah

adalah pada pernyataan orangtua mengajak untuk ikut kegiatan di masyarakat, sebesar 80,22% (Baik).

- 7) Aspek kebiasaan tidur cepat, indeks pengukuran tertinggi pada pernyataan durasi jam tidur dalam satu hari, yaitu sebesar 89,80% (Baik) dan indeks pengukuran terendah pada pernyataan aktivitas fisik yang cukup di siang hari, sehingga dapat tidur cepat, sebesar 73,77% (Baik).

Indeks pengukuran hasil pengisian angket implementasi Gerakan 7 KAIH tiap aspek pada 254 murid SMP Negeri 1 Pringapus sebagai sampel penelitian ini tersaji di dalam tabel berikut ini.

**Tabel 2.** Indeks Pengukuran Implementasi Gerakan 7 KAIH tiap Aspek.

No	Aspek	Indeks (%)	Kriteria
1	Bangun Pagi	76,13	Baik
2	Beribadah	85,46	Baik
3	Berolahraga	70,51	Baik
4	Makan Sehat dan Bergizi	78,27	Baik
5	Gemar Belajar	77,37	Baik
6	Bermasyarakat	87,99	Baik
7	Tidur Cepat	80,03	Baik

*Sumber: Hasil analisis, 2025.*

## Pembahasan

Berdasarkan analisis hasil pengisian angket implementasi Gerakan 7 KAIH pada murid SMP Negeri 1 Pringapus Kabupaten Semarang, diketahui bahwa secara keseluruhan aspek Gerakan 7 KAIH yang diukur telah menunjukkan kriteria Baik. Indeks pengukuran aspek kebiasaan bangun tidur sebesar 76,13% (Baik), aspek kebiasaan beribadah sebesar 85,46% (Baik), aspek kebiasaan berolahraga sebesar 70,51% (Baik), aspek kebiasaan makan sehat dan bergizi sebesar 78,27% (Baik), aspek kebiasaan gemar belajar sebesar 77,37% (Baik), aspek kebiasaan bermasyarakat sebesar 87,89% (Baik), dan aspek kebiasaan tidur cepat sebesar 80,03% (Baik). Sesuai data tersebut, maka diketahui bahwa aspek kebiasaan bermasyarakat memiliki indeks pengukuran paling tinggi, yaitu sebesar 87,89%. Hal ini menunjukkan bahwa murid SMP Negeri 1 Pringapus sudah menciptakan perilaku secara baik melalui keterlibatan dalam kegiatan sosial di sekolah, di rumah, maupun di lingkungan tempat tinggalnya. Kepedulian terhadap lingkungan sekolah ditunjukkan dengan melaksanakan piket kelas dan mengikuti kegiatan amal di sekolah. Bentuk tanggung jawab di rumah berupa pemberian tugas

orangtua yang melibatkan tanggung jawab murid dan tanggung jawab tersebut dapat dilaksanakan dengan baik oleh sebagian besar murid.

Sedangkan aspek kebiasaan berolahraga mempunyai indeks pengukuran terendah, sebesar 70,51%. Dari hasil angket diketahui bahwa orangtua perlu memfasilitasi dalam berolahraga di rumah, karena sebagian besar responden menjawab bahwa fasilitas untuk berolahraga di rumah masih kurang. Dukungan lainnya dalam pembiasaan berolahraga sudah baik, seperti kepemilikan jadwal aktivitas fisik di rumah, keaktifan berolahraga di sekolah, dan pembatasan waktu bermain gadget agar punya lebih banyak waktu beraktivitas.

## **5. SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Analisis hasil pengisian angket implementasi Gerakan 7 KAIH pada murid SMP Negeri 1 Pringapus Kabupaten Semarang, diketahui bahwa secara keseluruhan aspek Gerakan 7 KAIH telah dilaksanakan murid dengan baik. Aspek kebiasaan bermasyarakat memiliki indeks pengukuran paling tinggi, sebesar 87,89%. Murid SMP Negeri 1 Pringapus sudah mampu membiasakan secara baik perilaku keterlibatan dalam kegiatan sosial. Aspek kebiasaan berolahraga mempunyai indeks pengukuran terendah, sebesar 70,51%. Hal yang harus ditingkatkan dari aspek ini adalah orangtua perlu memfasilitasi murid dalam melakukan aktivitas olahraga di rumah.

### **Saran**

Berikut ini adalah beberapa rekomendasi saran untuk peningkatan implementasi Gerakan 7 KAIH pada murid SMP Negeri 1 Pringapus sesuai hasil analisis angket penelitian :

- 1) Murid perlu beraktivitas fisik sebentar setelah bangun pagi.
- 2) Orangtua perlu lebih sering mengajak untuk melaksanakan ibadah bersama.
- 3) Orangtua perlu membuat kesepakatan penggunaan gawai saat waktu belajar.
- 4) Orangtua perlu menyediakan pilihan makanan sehat yang bervariasi setiap hari.
- 5) Orangtua perlu lebih mengajak murid untuk ikut kegiatan di masyarakat.
- 6) Penyediaan fasilitas olahraga di rumah.
- 7) Peningkatan aktivitas fisik di siang hari, supaya dapat tidur cepat.

## DAFTAR REFERENSI

- Afifah Nur Insani, et al. (2025). 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (7Kaih): Membentuk karakter bertanggung jawab siswa SDN Bulak Banteng I Surabaya. *Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(6), 1-10, Oktober 2025.
- Agustina, A., & Ismanto, E. (2025). Penguatan pendidikan karakter siswa melalui tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat di SMK Negeri 3 Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Dirgantara*, 2(1), 1-9, Februari 2025. e-ISSN: 3089-0322.
- Ainur Rofiqi, et al. (2025). Penguatan karakter peserta didik melalui tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat untuk menyongsong generasi emas Indonesia 2045. *Jurnal Ilmiah Profesi Kependidikan*, 10(3), 121-128, Agustus 2025. <https://doi.org/10.29303/jipp.v10i3.3708>
- A'yunina, Q. (2025). Studi literatur: 7 kebiasaan anak Indonesia hebat dalam pembelajaran matematika. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 6(3), 12-22, 2025. <https://doi.org/10.54373/imeij.v6i3.3267>
- Erin Mentari, E. (2025). Gerakan 7 kebiasaan anak Indonesia hebat: Unduh media pendukung. Retrieved from [https://www.twinkl.co.id/blog/gerakan-7-kebiasaan-anak-indonesia-hebat#mcetoc\\_1ihfubtef3fp](https://www.twinkl.co.id/blog/gerakan-7-kebiasaan-anak-indonesia-hebat#mcetoc_1ihfubtef3fp). Accessed October 7, 2025.
- Iddian, S. (2025). Tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat menuju Indonesia Emas tahun 2045. *Jurnal Arriyadhah*, 22(1), 17-25, Bulan 2025. P-ISSN: 1979-5548.
- Irfan, M. (2025). Siaran pers Kemendikdasmen Nomor 541/sipers/A6/IX/2025: Optimalisasi gerakan anak Indonesia hebat. Retrieved from <https://internal-portal.kemdikbud.go.id/siaran-pers/13616-optimalisasi-gerakan-anak-indonesia-hebat-kemendikdasmen-ter>. Accessed October 8, 2025.
- Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah. (2025). Buku panduan penerapan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat pada jenjang SMP.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 20 Tahun 2018 tentang Penguatan Pendidikan Karakter pada Satuan Pendidikan Formal.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 23 Tahun 2015 tentang Penumbuhan Budi Pekerti.
- Peraturan Presiden Nomor 87 Tahun 2017 tentang Penguatan Pendidikan Karakter.
- Pusat Penguatan Karakter, Kemendikdasmen. (2025). Panduan penerapan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat untuk pendidik dan satuan pendidikan pada sekolah menengah pertama. Retrieved from <https://cerdasberkarakter.kemendikdasmen.go.id/gerakan7kebiasaan/>. Accessed October 8, 2025.
- Rusdatul Jannah, R., Malik, M. H., & Sabarudin. (2025). Implementasi nilai karakter dalam gerakan 7 kebiasaan anak Indonesia hebat: Tinjauan tantangan dan strategi efektif perspektif guru. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 145-155, Tahun 2025.
- SMAN 1 Kudus. (2025). Buku jurnal tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat.
- Suprpti, et al. (2025). Tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat dalam membentuk karakter tanggung jawab siswa SDN 1 Dimoro. *JGSD: Jurnal Guru Sekolah Dasar*, 2(1), 72-81, 2025. ISSN: 3063-0169 (Online). <https://doi.org/10.70277/jgsd.v2i1.7>

- Surat Edaran Bersama Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah Nomor 1 Tahun 2025, Menteri Dalam Negeri Nomor 800.2.1/225/SJ, dan Menteri Agama Nomor 1 Tahun 2025 tentang Penguatan Pendidikan Karakter melalui Pembiasaan di Satuan Pendidikan.
- Surat Edaran Kemendikdasmen Nomor 14 Tahun 2025 tentang Optimalisasi Pelaksanaan Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat di Satuan Pendidikan.
- Tyas, A. H., et al. (2025). Analisis kebijakan gerakan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat (7KAIH). *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(2), 99-108, Juni 2025. ISSN Cetak: 2477-2143, ISSN Online: 2548-6950.